COMPETIŢIILE – TRAMBULINĂ SPRE FORMA NECESARĂ PERFORMANŢEI

Printre mijloacele eficiente de pregătire şi testare se află – este ştiut – competiţiile, atît cele interne cît şi cele internaţionale, atît cele oficiale cît şi cele amicale. Întrecerile cu arbitri şi spectatori evidenţiază nivelul preparativelor proprii – în comparaţie cu cel al viitorilor adversari la medalii, scot în relief direcţiile spre care se îndreaptă elita, îndeosebi din punct de vedere tactic, la jocuri, şi al compoziţiei exerciţiilor la unele sporturi individuale, dau posibilitatea „luării pulsului" partenerilor. Important este ca toate competiţiile să fie folosite pentru formularea unor concluzii pertinente, pe baza cărora să se alcătuiască planurile pentru următoarele etape de lucru. Am spune că rostul acestor întreceri este şi acela de „barometru" al situaţiei proprii şi a aceleia din sportul respectiv.

Acesta este motivul pentru care ne-am propus să urmărim eficienţa participării la întreceri sub multiplele posibilităţi pe care le oferă, să vedem ce evidenţiază ele pînă în momentul de faţă. Vom continua această analiză, înfăţişînd cititorilor modul în care sînt folosite competiţiile pentru asigurarea formei sportive maxime, necesară obţinerii unor cît mai înalte performanţe.

Primul „decar" atins:

UN START BUN ÎN CAMPANIA DE PREGĂTIRE

O etapă importantă din pregătirea generală a trăgătorilor noştri în vederea Jocurilor Olimpice de la Los Angeles s-a încheiat. Acum, la sfîrşitul perioadei de tir redus, în sală, specifică iernii, pot fi trase unele concluzii privind măsura în care concursurile interne şi în special confruntările internaţionale au pus acele necesare cărămizi la construcţia pregătirii formei sportive, la realizarea saltului valoric pe care-l aşteptăm din partea ţintaşilor noştri olimpici în vederea marelui eveniment al acestei veri. Cu atît mai mult cu cît, în ultimele două luni, componenţii loturilor pe arme s-au confruntat cu reale valori ale tirului mondial în cadrul a două Balcaniade (tir redus, la Bucureşti; talere, la Atena), a unei competiţii europene (Campionatele de tir redus de la Budapesta), şi a două concursuri internaţionale puternice, cele de la Plsen şi Sofia, în programul cărora au figurat chiar probe cu glonţ.

Trebuie evidenţiat, în primă instanţă, **că pregătirea majorităţii trăgătorilor noştri olimpici se desfăşoară conform graficelor de rezultate, alcătuite din vreme, şi la capătul cărora este prevăzut acel vîrf de formă capabil să ne aducă medaliile şi punctele atît de mult dorite şi aşteptate.** Acesta a şi fost, de altfel, scopul principal urmărit de tehnicienii loturilor pe arme, din experienţe trecute demonstrîndu-se că intrarea prematură în formă este un mare pericol, putînd submina realizarea obiectivelor în marile concursuri.

Un start bun pentru îndeplinirea obiectivelor de perspectivă ale acestei veri a fost luat de către mai mulţi trăgători olimpici. **Marin Stan** a cîştigat două concursuri, la Sofia şi la Plsen, cu rezultate relativ bune – de două ori 595 p –, ele constituind o bază bună de plecare pentru trăgătorul stelist şi generînd un optimism de care acest ţintaş bun al nostru are nevoie la fiecare început de sezon. **Eugen Antonescu** a cîştigat 4 competiţii interne şi internaţionale cu rezultate notabile şi astfel trăgătorul dinamovist se anunţă ca principal pretendent la postul de lider al probelor de puşcă, rămas vacant în ultimele două-trei sezoane. Ni se pare însă că resorturile psihice ale lui **E. Antonescu nu funcţionează încă bine în marile competiţii**, cele cu miză, de genul Campionatelor europene de la Budapesta, la care el a rămas dator. În acelaşi termeni poate fi abordată discuţia despre tînăra **Daniela Toader**, cu corecţia că, după insuccesul de la Budapesta, în recenta confruntare de la Sofia, focşeneanca a egalat recordul naţional la puşcă **10 metri şi a cîştigat „la pas"** o confruntare în care s-au aflat la ele acasă bulgăroaicele **Vesela Leiceva şi Ana Kirova**, precum şi ţintaşe de renume din Uniunea Sovietică şi R.D. Germană.

O situaţie aparte ne oferă trăgătoarele de pistol standard. După ce, bunăoară, „Cupa F.R. Tir" ne arătase că 3–4 dintre ele sînt „în grafic", pe standurile de la Sofia rezultatele au scăzut îngrijorător, pînă în jur de 575 p, iar toate cele 4 trăgătoare române s-au situat departe de podium, cedînd primele locuri sportivelor din Ungaria. Desigur, o anumită marjă poate fi admisă, mai cu seamă în tir – sport mai lesne aflat la discreţia factorilor aleatorii – dar inconsecvenţele de cîte 10–15 puncte de la un concurs la altul pot fi semnul unor minusuri deloc neglijabile în pregătire.

În ceea ce priveşte pe talerişti, **Ioan Toman** a cîştigat Balcaniada de la Atena, victoria lui avînd darul să satisfacă, dar rezultatul său – 197 t.d. – e cam... prea mare pentru un început de sezon. După un asemenea start, e greu de presupus că linia rezultatelor taleristului timişorean va rămîne stabilă la un asemenea nivel rar întîlnit într-un concurs de talere. Însăşi victoria sa, obţinută la 5 puncte (!) faţă de al doilea clasat, ţine de argument. Un „amănunt" ce trebuie să stea în atenţia specialiştilor cu care Ioan Toman lucrează, pentru că s-a mai întîmplat şi în alţi ani ca realizările timişoreanului din concursurile cu mare miză să nu mai fie pe măsura celor foarte înalte care le-au precedat...

Radu TIMOFTE



ALINA DRĂGAN

Gimnastica ritmică în premieră

ANTRENAMENTE CU MAXIMĂ EXIGENŢĂ

După cum se ştie, gimnastica ritmică va debuta în acest an la Jocurile Olimpice. Un motiv în plus ca pregătirile să fie pretutindeni intense, să se caute mişcări şi combinaţii cît mai spectaculoase, mai expresive, de înaltă virtuozitate, pe măsura frumuseţii acestui sport. Aceste preocupări sînt specifice şi celor mai bune sportive din ţara noastră care, pe baza bunelor rezultate realizate la Campionatele mondiale de la Strasbourg, din noiembrie 1983, au obţinut dreptul de a fi prezente la marea întrecere de la Los Angeles. Antrenoarele **Maria Gîrbă şi Victoria Buruiană** au avut la dispoziţie, în ultima perioadă, un lot de cinci gimnaste: **Doina Stăiculescu, Alina Drăgan, Petruţa Dumitrescu, Daniela Saulea şi Florentina Butaru.** Pentru toate aceste sportive, primele concursuri ale sezonului s-au desfăşurat în ultimele zile: Doina şi Alina au evoluat în puternicul turneu internaţional de la Wiesbaden, în R. F. Germania, iar Petruţa, Daniela şi Florentina au fost prezente la Vilnius, în U.R.S.S. Prilej de verificare a nivelului pregătirii, de obţinere a unor preţioase informaţii privind direcţiile în care trebuie insistat în perioada următoare.

Antrenoarea coordonatoare Maria Gîrbă este mulţumită de prestaţiile Doinei Stăiculescu şi Alinei Drăgan la Wiesbaden. În ce priveşte pregătirea tehnică, dificultatea exerciţiilor – ne spune antrenoarea – sîntem pe o linie bună. Noile exerciţii pe care le-am pregătit la toate obiectele, cu combinaţii mai dificile, în conformitate cu cele mai exigente cerinţe internaţionale, au fost executate cu multă precizie şi siguranţă, înregistrînd doar o singură ezitare la panglică (Alina Drăgan). Acompaniamentul muzical al exerciţiilor (pe motive folclorice româneşti, pe elemente ale muzicii clasice sau pe variaţiuni ale unor şlagăre la modă) a fost şi el bine cotat de specialişti. Bineînţeles, precizează cunoscuta tehniciană, ne-am dat seama şi de aspecte asupra cărora va trebui să insistăm în perioada următoare, pentru ca rezultatele de la Olimpiadă să fie cît mai bune. Va trebui să lucrăm foarte mult pentru o expresivitate maximă în timpul execuţiei, pentru marcarea mai pregnantă a momentelor de vîrf ale tuturor exerciţiilor. Fetele noastre execută lucruri de mare valoare, dar nu întotdeauna ştiu să arate brigăzilor de arbitre adevăratul nivel al elementelor artistice pe care le prezintă. O atenţie mai mare va trebui să acordăm îmbunătăţirii siguranţei, vitezei de execuţie şi – nu în ultimul rînd – compoziţiei tuturor exerciţiilor. La Wiesbaden, de pildă, Doina Stăiculescu a pierdut locul al III-lea la individual compus ca urmare a faptului că în exerciţiul său cu mingea a fost introdusă o combinaţie de mare originalitate şi spectaculozitate care – s-a apreciat – a depăşit limitele regulamentare, elementul nou prezentat fiind socotit acrobatic şi nu artistic, astfel că gimnasta noastră a fost penalizată cu un punct. A fost o situaţie neplăcută, dar ea ne va face să acordăm mai multă atenţie finalităţii exerciţiilor în forma lor finală pentru Jocurile Olimpice.

Constantin MACOVEI

IMPORTANŢA STĂRII DE SĂNĂTATE

În ansamblul pregătirilor sportivilor de mare performanţă, medicina are un rol important, prevenirea îmbolnăvirilor şi tratamentul operativ şi eficace al afecţiunilor intervenite pe durata antrenamentelor fiind hotărîtoare pentru obţinerea formei sportive, şi, implicit, a performanţelor înalte.

Ne-am adresat directorului Centrului de medicină sportivă, **dr. Ioan Drăgan**, pentru a afla cum se implică medicina sportivă în perioada de pregătire rămasă pînă la începutul Jocurilor Olimpice de vară:

– ***În cele 100 de zile cîte ne mai despart de festivităţile de deschidere a Olimpiadei de vară de la Los Angeles, preocuparea permanentă a medicilor sportivi, a celor ataşaţi loturilor olimpice, cît şi a celorlalţi din unităţile noastre, constă în ridicarea standardului de sănătate a sportivilor, creşterea capacităţii de efort a acestora printr-un antrenament ştiinţific dozat, pregătirea psihologică şi a condiţiilor de aclimatizare. Sîntem conştienţi de faptul că disponem de rezerve ce nu sînt încă folosite. În acest scop, este necesar să crească răspunderea personală a tuturor cadrelor medicale sportive, trebuie întărită ordinea, disciplina şi realizată o mobilizare totală pentru o eficientă mărire a contribuţiei medicale la marea performanţă sportivă.***

– Cum aţi abordat această ultimă etapă de pregătire a loturilor olimpice?

– ***Am raliat întregul nostru corp medical la colectivele tehnice ale loturilor olimpice şi am procedat la investigaţii medicale multiple care ne dau posibilitatea să cunoaştem foarte bine sportivii în pregătire şi astfel putem interveni operativ. La sfîrşitul anului 1983, cei mai buni specialişti au dezbătut la Iaşi un plan de măsuri pentru valorificarea a tot ceea ce este nou în materie de pregătire biologică, susţinere de efort, refacere şi cercetări în domeniul farmacologic. Un sprijin deosebit am primit de la colectivul condus de prof. dr. Cornel Baloescu, directorul Institutului de stat pentru controlul medicamentelor, la care o contribuţie importantă şi-au adus şi specialiştii de la Centrul universitar Iaşi, prin dr. Ion Apostol, medicul şef al dispensarului policlinic pentru sportivii din Iaşi, care ne-au pus la dispoziţia loturilor olimpice mijloace capabile să contribuie la refacerea organismului după efort.***

– Ce vă propuneţi în continuare?

– ***Să nu pierdem nici o zi, nici o oră, în acţiunea de a ajuta pe sportivi să fie pe deplin apţi de întrecere şi cu forma sportivă de vîrf la marile competiţii internaţionale.***

Rep.

Caiaciştii şi canoiştii lucrează „cu toate motoarele"

CAMPIONATUL DE FOND, UN TEST EDIFICATOR LA ÎNCEPUT DE SEZON

Programat, ca de obicei, primăvara, campionatul de fond, desfăşurat săptămîna trecută pe lacul Snagov, a marcat startul caiaciştilor şi canoiştilor în sezonul competiţional olimpic. Deşi probele de fond (10 000 m băieţii, 5 000 m fetele) nu figurează în programul Jocurilor Olimpice, şi deci rezultatele campionatului nu pot oferi, acum, concluzii în privinţa potenţialului componenţilor lotului olimpic pe distanţele specifice (500 şi 1 000 m), primul test al anului îşi are importanţa lui, delimitind două etape ale pregătirii pe apă. După perioada de antrenament de iarnă, la munte şi la bac, şi prima etapă de lucru specific, pe apă, în care accentul în pregătire a fost pus pe acumularea unui volum cît mai mare de kilometri parcurşi, campionatul de fond a reprezentat o verificare a nivelului rezistenţei generale şi specifice, examenul putînd fi comparat cu crosurile semifondiştilor şi fondiştilor la începutul sezonului atletic de pistă. Acest nivel constituie baza de plecare cantitativă a pregătirii specifice din viitoarea etapă (aspectul calitativ al pregătirii), în care, pe măsura înaintării în miezul sezonului competiţional, se va ajunge la forma sportivă. Tocmai de aceea, la concurs au participat toţi componenţii lotului, chiar cei recunoscuţi ca specialişti ai probelor de viteză (Costică Olaru, Vasile Diba, Dumitru Beţlu-Feodor Gurei etc.). Să consemnăm şi faptul că tehnicienii lotului au hotărît, cu avizul federaţiei, să se concureze în echipajele clasice, de la echipa naţională, dincolo de apartenenţa de club – în cazul unor echipaje naţionale combinate –, pentru păstrarea omogenităţii.

Ce se poate spune după prima ieşire oficială pe apă a fruntaşilor caiacului şi canoei? Am remarcat, în primul rînd, buna dispoziţie de concurs (în ciuda condiţiilor grele, vînt, valuri), ca şi seriozitatea cu care a fost privită verificarea, dorinţa de a concura la nivelul maxim al posibilităţilor de moment. Sugestivă ni se pare, din acest punct de vedere, atitudinea campionilor olimpici Ivan Patzaichin – Toma Simionov. Deşi Patzaichin ştie că, la 34 de ani, trebuie să-şi drămuiască eforturile, avînd în faţă doar marele ţel al Olimpiadei, deşi nimeni nu l-a obligat să vislească cu toată vigoarea – să sa sune ca o voce face cel tineri din lot, dornici de afirmare –, şi deşi nimeni nu i-ar fi pretins să cîştige acum, „amiralul" flotilei noastre şi partenerul său au făcut o cursă „cu toate motoarele în plin", fără să se menajeze la nici o lovitură de pagaie...



Ciobanu – Diba – Mocanu – Dimofte, *echipajul dinamovist învingător la caiac 4*

Foto: Dragoş NEAGU

Privite de afară, prin prisma amintită, rezultatele campionatului de fond nu sînt revelatorii nespecialistului prin ele însele. Coroborate cu alţi parametri ai pregătirii, ele devin însă edificatoare pentru tehnicienii lotului. După concurs, Manoilă Milicin, antrenorul principal al colectivului, ne spunea: **„Sîntem mulţumiţi de nivelul de pregătire dovedit de majoritatea componenţilor lotului, de acumulările obţinute pînă acum. Începem o nouă etapă, mai grea, pentru că lucrul specific înseamnă fineţe. Dar, aşa cum ne-au arătat întrecerile de fond, există un nivel ridicat al pregătirii de bază de rezistenţă, un suport solid pentru antrenamentele de viteză".**

Vladimir MORARU